

ほけんだより

岡山市立福南中学校 保健室 令和2年6月17日



コロナに
負けない!

熱中症

「重症度」に応じた救急処置を！

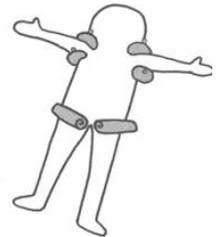
〈Ⅰ度：軽症〉☆熱失神・熱けいれん（めまい・筋肉の硬直・気分の不快）

- ・ 涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ ゆっくりと体を冷却する
- ・ 水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・ 仰向けにして寝かせ、足を少し高くする



〈Ⅱ度：中等症〉☆熱疲労（頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感）

- ・ 安静、休息、冷却を直ちに実施する
- ・ 太い血管が通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・ 体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉☆熱射病（意識障害・けいれん・高体温）

反応の有無を確認し、意識がない場合や、反応がおかしかったり、自力で水分補給ができない場合は、一刻も早く119番通報して、救急病院へ運ぶ



熱中症から自分を守るために何ができるだろう？

- ① 睡眠、栄養、運動、規則正しい生活習慣で体力をつける
- ② のどが渇く前に、水分をこまめにとる
- ③ たくさん汗をかいたら、水分だけでなく塩分も補給する
- ④ 運動するときは、30分に1回は休憩する
- ⑤ 体調が悪いときは、無理せず体を休ませる



※マスクをつけていると、のどの渇きに気づきにくいといわれています。こまめな水分補給を意識しましょう。
※人が周りになるとマスクを外してはいけないという心理が働き、水分補給を避けている人はいませんか？
健康のために、時々、マスクを外してしっかり水分補給してくださいね。